

The image features two glass bottles with a silver wire clasp, filled with a vibrant yellow beverage. Each bottle is topped with a thick layer of white cream and garnished with fresh green basil leaves and small yellow flowers. The bottles are placed on a light-colored, textured fabric surface, with scattered flower petals and leaves around them. The background is a soft, out-of-focus grey. A white horizontal line runs across the middle of the image, serving as a background for the text.

Kottajle

Cześć

Jeśli jeszcze się nie znamy, to pozwól, że się przedstawię. Nazywam się Ewelina Ozimek, jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem.

W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu odżywiania w różnych jednostkach chorobowych z psychodietetyką, dzięki czemu skutecznie pomagam wprowadzać nawyki żywieniowe, które gwarantują trwały spadek masy ciała. Posługiwanie się wiedzą z zakresu medycyny i psychologii pozwala mi holistycznie podejść do odchudzania – **znaleźć realną przyczynę niepowodzeń i zaprojektować skuteczny plan redukcji masy ciała.**

Nie przepadam za gotowaniem, wymyślaniem potraw i staniem cały dzień w kuchni. Wolę ten czas przeznaczyć na inne rzeczy, dlatego stworzyłam ten e-book dla tych, którzy tak jak ja chcą mieć inspiracje na szybkie i sycące posiłki do pracy.

Zostań ze mną na dłużej i sprawdź moje social media



Ewelina Ozimek



poniedziałek

► PROPOZYCJA 1 (E: 479kcal, B o.: 13.52g, T: 16.2g, W o.: 74.71g)

Koktajl kokosowy z mango (E: 479kcal, B o.: 13.52g, T: 16.2g, W o.: 74.71g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 i 1/2 łyżki (15g)
- Mango - 1 sztuka (260g)
- Maślanka spożywcza 1,5% "Jana" - (300ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić w drobniejsze kawałki. Wrzucić do wysokiego naczynia i zmiksować na gładką masę.

► PROPOZYCJA 2 (E: 347kcal, B o.: 15.68g, T: 15.09g, W o.: 41.47g)

Koktajl miętowo-truskawkowy (E: 347kcal, B o.: 15.68g, T: 15.09g, W o.: 41.47g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2 łyżeczki (10g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę.

POZA SEZONEM MOŻNA UŻYWAĆ MROŻONYCH OWOCÓW.

► PROPOZYCJA 3 (E: 463kcal, B o.: 16.33g, T: 15.23g, W o.: 68.18g)

Koktajl nutella na mleku (E: 463kcal, B o.: 16.33g, T: 15.23g, W o.: 68.18g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Daktyle, suszone - 1/5 garści (10g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Orzechy laskowe - 1/3 garści (10g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę.

► PROPOZYCJA 4 (E: 406kcal, B o.: 14.7g, T: 15.8g, W o.: 55.37g)

Koktajl szarlotka (E: 406kcal, B o.: 14.7g, T: 15.8g, W o.: 55.37g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (190g)
- Maślanka spożywcza 1,5% "Jana" - (300ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć, pokroić na mniejsze kawałki, włożyć wszystkie składniki do wysokiego naczynia i zmiksować na gładką masę.

► PROPOZYCJA 5 (E: 424kcal, B o.: 18.8g, T: 16.51g, W o.: 58.6g)

Koktajl malinowo-kakaowy (E: 424kcal, B o.: 18.8g, T: 16.51g, W o.: 58.6g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Maliny - 2 i 3/4 garści (200g)
- Maślanka spożywcza 1,5% "Jana" - (300ml)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć, włożyć wszystkie składniki do wysokiego naczynia i zmiksować na gładką masę. Poza sezonem można użyć mrożonych owoców.

► PROPOZYCJA 6 (E: 419kcal, B o.: 8.5g, T: 9.35g, W o.: 81.28g)

Koktajl owocowy ze szpinakiem (E: 419kcal, B o.: 8.5g, T: 9.35g, W o.: 81.28g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (65g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Pomarańcza - 3/4 sztuki (250g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Woda - 1 szklanka (220ml)

**Sposób przygotowania:**

Owoce umyć, pokroić na mniejsze kawałki, włożyć wszystkie składniki do wysokiego naczynia i zmiksować na gładką masę. Poza sezonem można użyć mrożonych owoców.

► PROPOZYCJA 7 (E: 288kcal, B o.: 7.7g, T: 9.16g, W o.: 45.78g)

Koktajl z owoców leśnych i szpinaku (E: 288kcal, B o.: 7.7g, T: 9.16g, W o.: 45.78g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Owoce leśne, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Owoce umyć, włożyć wszystkie składniki do wysokiego naczynia i zmiksować na gładką masę. Poza sezonem można użyć mrożonych owoców.

► PROPOZYCJA 8 (E: 469kcal, B o.: 16.23g, T: 15.7g, W o.: 68.14g)

Koktajl tiramisu (E: 469kcal, B o.: 16.23g, T: 15.7g, W o.: 68.14g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Nescafé Sensazione Crème, kawa rozpuszczalna - 1/2 łyżki (3g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kawę rozpuścić w 3 łyżkach wody. Włożyć do miski blendera, dodać resztę składników i zmiksować na gładką masę.

► PROPOZYCJA 9 (E: 395kcal, B o.: 15.5g, T: 14.34g, W o.: 54.26g)

Koktajl z kiwi i ananasa (E: 395kcal, B o.: 15.5g, T: 14.34g, W o.: 54.26g)

1 porcja

- Ananas - 1 i 1/4 plastra (100g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Maślanka spożywcza 1,5% "Jana" - (300ml)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kiwi obrać ze skórki. Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.

► PROPOZYCJA 10 (E: 402kcal, B o.: 15.63g, T: 9.38g, W o.: 68.04g)

Koktajl z anansem, kiwi i pomarańczą (E: 402kcal, B o.: 15.63g, T: 9.38g, W o.: 68.04g)

1 porcja

- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Ananas - 1 i 1/4 plastra (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.

Jeśli e-book Ci się spodobał i chciałabyś/ chciałbyś się ze mną skontaktować
zostawiam Ci namiary :)



881 445 715



dietetykewelinaozimek@gmail.com



dietetykewelinaozimek



ewelina.ozimek.dietetyk

Więcej darmowych materiałów znajdziesz na mojej stronie



www.dietetykewelinaozimek.pl